

LE SPORT À LA CAMI, un véritable complément thérapeutique

J'ai un cancer, je fais du sport !

Il est prouvé qu'une activité physique et sportive, qui respecte des critères d'Intensité, de Durée et de Fréquence définis par des essais cliniques, et des conditions de Sécurité, par un encadrement de professionnels spécifiquement formés :

- réduit significativement la fatigue,
- améliore la qualité de vie (sommeil, moral, autonomie),
- diminue les effets secondaires et atténue la toxicité des traitements,
- augmente le taux de survie, réduit les risques de récurrence.

En cours de traitement, je m'y mets dès maintenant !

Cette activité physique et sportive est vivement recommandée à tous les patients, sans limite d'âge, à tout moment du parcours de soin :

- pendant les traitements, et si possible dès le début de votre prise en charge,
- et en rémission.

La CAMI vous propose des cours qui répondent, en toute sécurité, à l'ensemble de ces critères et qui visent à vous faire retrouver l'envie et le plaisir de la pratique sportive.

**« Aux patients qui disent qu'ils sont fatigués,
je réponds : faites du sport ! »**

Dr T. Bouillet, Oncologue CHU Avicenne
et Co-fondateur de la CAMI Sport et Cancer



NOTRE EXIGENCE, un encadrement professionnel

Des éducateurs formés pour m'accompagner

Les éducateurs médico-sportifs de la CAMI sont des professionnels, tous titulaires du Diplôme Universitaire « Sport et Cancer » (Faculté de Médecine de l'Université Paris 13), formation longue dédiée à l'encadrement sportif en cancérologie.

Ils ont une connaissance approfondie des aspects médicaux, physiques et psychologiques du cancer ainsi que de la pédagogie sportive associée.

Appliquant une méthode reconnue et validée, ils vous guident par des consignes appropriées.

À votre écoute, investis et attentifs, ils savent vous motiver et vous encourager.

Mon parcours et mes effets secondaires pris en compte

À la CAMI, vous bénéficiez d'un entretien de bilan initial et d'un suivi régulier.

Cette procédure personnalisée permet de prendre en compte la situation de chaque participant (capacités, besoins, souhaits) dans la construction des cours collectifs.

NOTRE MÉTHODE, la réappropriation du corps

Une approche spécifiquement conçue

La CAMI a développé une pédagogie et une méthode de préparation du corps uniques, issues de ses années d'expertise : le Médiété®.

Toutes les disciplines proposées dans les cours CAMI sont des pratiques sportives qui déclinent les enchaînements de mouvements et les exercices issus de cette méthode.

Le Médiété® permet de :

- se réapproprier son corps dans sa globalité,
- travailler sur les parties du corps touchées par les traitements,
- respecter les critères « IDF '5 » (Intensité, Durée, Fréquence et Sécurité),
- développer le renforcement musculaire, la souplesse musculaire et articulaire,
- prendre conscience du placement juste du corps et de la respiration,
- apprendre à mieux utiliser son corps au quotidien,
- vous préparer à continuer une pratique physique et sportive inscrite durablement dans votre quotidien.

LA PRATIQUE À LA CAMI, vitalité et plaisir de bouger

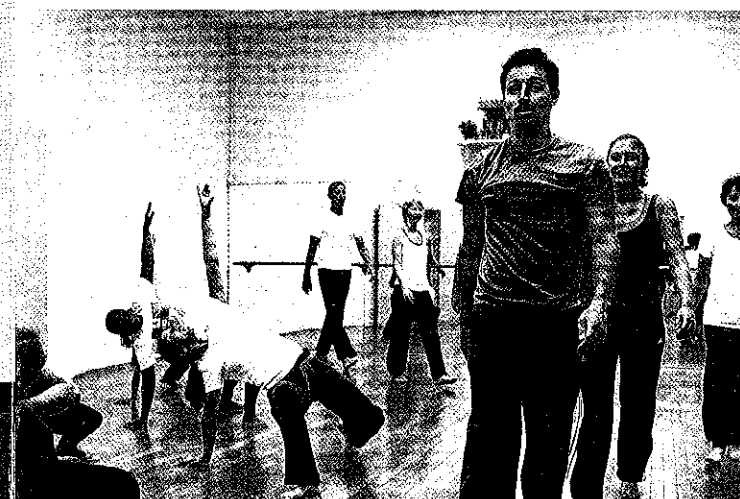
Des séances toniques et positives pour :

- Vous aérer, vous dépenser et évacuer tensions et stress.
- Vous redonner du souffle et de l'endurance.
- Retrouver le plaisir de l'effort physique, stimulé par la dynamique de groupe.
- Rompre l'isolement lié à la maladie.
- Reprendre confiance en vous à l'abri des regards indiscrets.
- Vous sentir mieux dans votre corps et redécouvrir vos capacités.
- Et... repartir avec le sourire.

**HOMMES ET FEMMES, DE TOUS ÂGES,
SPORTIFS OU NON SPORTIFS**

La CAMI est aujourd'hui la seule structure à pouvoir accompagner, en toute sécurité, dans un même cours collectif, une grande diversité de patients quels que soient :

- Le type de cancer, son évolution.
- Les effets secondaires liés aux traitements (fatigue, perte ou prise de poids, lymphœdème, douleurs, conséquences de la chirurgie, syndrome mains/pieds...).
- Vos autres antécédents de santé et vos possibilités physiques.



La CAMI en bref

« Le patient au cœur de l'action de la CAMI »

La CAMI Sport et Cancer est la 1^{re} Fédération Nationale à développer et organiser l'accompagnement sportif en cancérologie.

La CAMI bénéficie d'une reconnaissance universitaire, médicale et institutionnelle et se développe en partenariat avec les hôpitaux, les réseaux de cancérologie et les acteurs, locaux et nationaux, de la lutte contre le cancer.

Elle est soutenue par une Commission Scientifique composée d'oncologues issus d'institutions publiques et privées et d'experts en médecine du sport, physiologie et pédagogie sportive.

La CAMI est présente dans plus de 50 centres d'accueil en France, en ville ou en milieu hospitalier, à travers des Comités CAMI Départementaux.

Un réseau national d'éducateurs médico-sportifs professionnels, diplômés « Sport et Cancer » y applique la méthode unique spécifiquement conçue par la CAMI - le Médiété® - qui permet à toute personne touchée par un cancer de pratiquer une activité physique et sportive sécurisée, ludique et efficace.

SES MISSIONS

ACCOMPAGNER, dans des cours de pratique physique et sportive dédiés, tous les patients, en traitement ou en rémission, quels que soient leur pathologie cancéreuse, les effets secondaires ou l'évolution métastatique.

FORMER et garantir la compétence des intervenants encadrant la pratique sportive en cancérologie.

INFORMER les patients, le grand public, les professions médicales et sportives, les institutions sur l'intérêt de la pratique sportive dans le parcours de vie de chacun.

FÉDÉRER en s'engageant dans une promotion de la santé par le sport et en mettant son expertise à disposition.

Depuis sa création en 2000, plus de 4 000 patients ont fait confiance à la CAMI Sport et Cancer.

Comme eux, faites du sport avec la CAMI !

Pour tous renseignements et pour faire un cours d'essai gratuit, contactez la CAMI de votre département :

CAMI Sport et Cancer 06
Patrick DUPEUX
Educateur médico-sportif
06 76 83 39 50

Liste des centres CAMI en France sur le site www.sportetcancer.com

Aussi souvent et aussi longtemps que vous le voulez !

Pour que les cours soient accessibles à tous les patients, les cours sont gratuits, moyennant la souscription d'une adhésion annuelle, d'un montant volontairement symbolique.

Pour vous aider à inscrire la pratique physique et sportive durablement dans votre quotidien, la CAMI vous donne accès à tous les cours de façon illimitée. Vous pouvez renouveler votre adhésion aussi longtemps que vous le souhaitez.



Fédération Nationale CAMI Sport et Cancer
Organisme à but non lucratif
167 avenue du Général de Gaulle - 92200 Neuilly/Seine
06 34 23 04 39 - info@sportetcancer.com - www.sportetcancer.com
Adresse Postale :
Maison des Associations - 2 bis rue du Château - 92200 Neuilly/Seine

CamI

sport&cancer

Du parcours de soin au parcours de vie



REGARDER NOS COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DÉDIÉS AUX PERSONNES EN COURS DE TRAITEMENT OU EN RÉMISSION

Cette brochure a été écrite avec la participation de patients et anciens patients adhérents de la CAMI Sport et Cancer.



Paroles de patients

« Pour moi, pratiquer un sport à la CAMI a été le moyen de me sentir acteur de ma guérison. »

Valérie, 32 ans > Avignon

« La CAMI m'a aidée à relever la tête, à baisser les épaules et à regarder les gens droit dans les yeux. »

Cathy, 43 ans > Albertville

« Je n'ai jamais été sportive, et à la CAMI, non seulement, j'y arrive, mais j'y ai pris goût. »

Annick, 55 ans > Caen

« Sans plaisir, on ne resterait pas. »

Danièle, 68 ans > Périgueux

« Venir à la CAMI, c'est prendre un temps pour soi hors des soins. »

Hassane, 54 ans > Bobigny

« À la CAMI, on ne se sent pas en marge. On n'a pas de complexes. Notre situation est prise en compte d'emblée. »

Pascal, 48 ans > Gap

« Parfois, ici, j'oublie même que j'ai un cancer. »

Karine, 52 ans > Rodez